

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).47)
УДК 911.3(477.85):330.15]:61583

Янчук М.Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>

Зінченко Н.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії
Івано-Франківського національного медичного університету
<https://orcid.org/0000-0001-9588-9735>

Зендик О.В.

викладач кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-7071-8320>

Стримбу Є.М.

студентка III курсу,
кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0009-0008-9938-8098>

ЛІКУВАЛЬНО-РЕКРЕАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИРОДНИХ РЕСУРСІВ

У статті проаналізовано сучасний стан природно лікувального і рекреаційного потенціалу територій адміністративних районів Чернівецької області. На території Чернівецької області розвідано 80 проявів природних мінеральних вод різного хімічного складу та мінералізації. До Державного кадастру природних лікувальних ресурсів України внесені дані про дванадцять видів природних мінеральних вод Чернівецька область налічує можливості для розвитку санітарно-курортного та реабілітаційного лікування. В сучасних умовах війни реабілітація – це пріоритет для військовослужбовців, також у ній є потреба і для цивільного населення. З початком повномасштабного вторгнення, ця потреба загострилась особливо для військових, тому у серпні 2024 року при Чернівецькому обласному медичному діагностично-реабілітаційному центрі ОКНП відкрили бальнеологічне відділення, яке надає послуги як військовим так і цивільним громадянам. У даний час водолікування використовується з лікувальною, профілактичною метою та у цілях медичної реабілітації. Головним чинником цього методу є температурний, механічний, фізико-хімічний та психотерапевтичний вплив на людину. Водолікування представлене гідротерапією з використанням прісної води у чистому вигляді з додаванням різних речовин (ефірні масла, сухі водорості, солі, привозні лікувальні грязі, лікарські препарати) і бальнеотерапією з використанням природних мінеральних вод. Вплив на організм людини різних хімічних інгредієнтів, для кожного типу мінеральних вод є специфічною. Ефективність бальнеолікування залежить від кваліфікації лікаря, правильності побудови плану лікування, особливостей та стадій хвороби, реактивності організму пацієнта. Окрім водних процедур, відкрився бювет з мінеральною водою. Ця вода містить підвищену кількість біологічно активних мінералів, які можуть мати особливі фізико-хімічні властивості, що впливають на організм людини. До складу мінеральної води входять речовини, аналогічні тим, що присутні в організмі людини, а її лікувальний ефект полягає у відновленні балансу цих елементів у тілі.

Ключові слова: рекреація, оздоровлення, водолікування, бальнеологія.

Maksym Yachniuk, Nataliia Zinchenko, Olena Zandyk, Yelizavieta Strymbu. Therapeutic and recreational opportunities of the chernivtsi region using natural resources . The article analyzes the current state of the natural therapeutic and recreational potential of the territories of administrative districts of the Chernivtsi region. On the territory of the Chernivtsi region, 80 manifestations of natural mineral waters of different chemical composition and mineralization have been explored. The State Cadastre of Natural Medicinal Resources of Ukraine includes data on twelve types of natural mineral waters. Chernivtsi region has opportunities for the development of sanatorium and rehabilitation treatment. In today's war conditions, rehabilitation is a priority for military personnel, and civilians also need it. With the beginning of the full-scale invasion, this need has become even more acute for the military, so in August 2024, a balneological department was opened at the Chernivtsi Regional Medical Diagnostic and Rehabilitation Center of the National Defense Forces of Ukraine, which provides services to both military and civilians. Currently, hydrotherapy is used for therapeutic, preventive and medical rehabilitation purposes. The main factor of this method is the temperature, mechanical, physical, chemical and psychotherapeutic effect on a person. Hydrotherapy is represented by hydrotherapy using fresh water in its pure form with the addition of various substances (essential oils, dry algae, salts, imported therapeutic mud, medicines) and balneotherapy using natural mineral waters. The effect of various chemical ingredients on the human body is specific to each type of mineral water. The effectiveness of balneotherapy depends on the doctor's qualifications, the correctness of the treatment plan, the characteristics and stages of the disease, and the patient's body reactivity. In addition to

water treatments, a mineral water pump room was opened. This water contains an increased amount of biologically active minerals that may have special physical and chemical properties that affect the human body. Mineral water contains substances similar to those present in the human body, and its therapeutic effect is to restore the balance of these elements in the body.

Keywords: recreation, health improvement, hydrotherapy, balneology.

Актуальність обумовлена сучасним станом рекреаційного потенціалу регіонів Чернівецької області який характеризується наступними природними лікувальними ресурсами: мінеральні води, природні об'єкти і комплекси зі сприятливими для лікування, оздоровлення та медичної реабілітації кліматичними умовами.

Мета дослідження: оцінити стан природного лікувального та рекреаційного потенціалу Чернівецької області, зокрема ефективність та можливості використання мінеральних вод для реабілітації та санаторно-курортного лікування населення, особливо військовослужбовців та цивільних громадян в умовах війни.

Мета і завдання дослідження:

- дослідити роль бальнеологічного відділення Чернівецького обласного медичного діагностично-реабілітаційного центру у реабілітації військовослужбовців та цивільного населення;
- вивчити можливості використання природних мінеральних вод та гідротерапії у лікувально-профілактичній та реабілітаційній роботі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформацій мережі Internet даних інформаційної бази Чернівецької області у реалізації проектів і програм розвитку оздоровчих і рекреаційних зон.

Результати да дискусії. Кожна природна територія – це унікальне ландшафтне, геологічне, економіко-географічне утворення, що виступає в якості основної самостійної структурної одиниці рекреаційної галузі регіону та є потенціалом розвитку оздоровлення.

До природних лікувальних ресурсів відносять: мінеральні і термальні води; лікувальні грязі та озокерит; бішофіт; ропу лиманів та озер; морську воду; природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними умовами, що придатні для використання з метою лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

За походженням природно-лікувальні ресурси розподіляються на ті що існують у вигляді конкретних родовищ – мінеральні води, лікувальні грязі (пелоїди), озокерит, бішофіт. Їх застосовують у лікувальній практиці, за виключенням деяких видів мінеральних вод. До іншої категорії відносяться природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними умовами. Для цієї групи характерним є те, що лікувальна дія природного об'єкту обумовлена комплексним впливом різноманітних природних чинників (клімат, особливості ландшафтних умов, сонячної радіація).

На території Чернівецької області розвідано 80 проявів природних мінеральних вод різного хімічного складу та мінералізації. До Державного кадастру природних лікувальних ресурсів України внесені дані про дванадцять видів природних мінеральних вод (з яких: природні лікувальні води – два види; природні лікувально-столові води – чотири; природні столові води – шість).

Важливим видом природних лікувальних ресурсів Чернівецької області які мають важливе значення для розвитку рекреаційної галузі, є природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними та ландшафтними умовами [4]. Наявність в області рекреаційних і природних лікувальних ресурсів – численних джерел мінеральної води, є матеріальною передумовою формування розвинутого рекреаційно-оздоровчого комплексу.

С 2009 року розпочав свою роботу природно-оздоровчий комплекс «Буковинська Черешенька», який знаходиться на південно-східному схилі Прикарпаття (Чернівецької області) Це курортна зона біля передгір'я живописних Карпат, на території якої зростає буковий і хвойний ліс. Чисте гірське повітря, джерельна вода утихомирювальна тиша, а також басейн з соляної ропи, яка використовується для лікування різних захворювань. Це відмінне місце для відновлення рухової активності, дрібної моторики і поліпшення загального самопочуття організму. Для оздоровлення в санаторії пропонують на вибір три програми: «загальне оздоровлення», «сокове чищення», «школа харчового перевантаження».

Перед початком програми оздоровлення обов'язкова консультація лікаря – терапевта.

Консультації складається з бесіди лікаря та пацієнта, вимірювання, оцінка та контроль антропометричних показників тіла. За один курс лікування оздоровчий центр приймає до ста пацієнтів.

Одинадцяти денний курс природних методів оздоровлення спрямований на нормалізацію обміну речовин, роботи імунної системи, покращення діяльності системи очищення організму, поліпшення кровообігу, що веде до вираженого уповільнення процесів старіння та значного прояву таких захворювань як цукровий діабет другого типу, надмірна вага, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, алергії, дихальної системи, захворювання опорно-рухового апарату. Це програма та зміст загального оздоровлення. Під час курсу оздоровлення проводяться лікарські заняття з не медикаментозного лікування та профілактика захворювань. Харчування з програми «Загальне оздоровлення» – триразове вегетаріанське [1].

Програма «Сокове чищення», також розрахована на одинадцяти денний курс з використанням природних методів оздоровлення з акцентом на харчуванні, рекомендується при переході на здороЗий стиль харчування, підвищеному апетиті, надмірній вазі, алергічних захворюваннях, синдромі хронічної втоми, частих головних болях, частих запорах. Очікувані ефекти програми нормалізація апетиту, покращення роботи травної системи, покращення роботи імунної системи, покращення обміну речовин, покращення настрою, збільшення фізичної витривалості. Харчування з програми «Сокове чищення»: три дні триразове вегетаріанське, п'ять днів «рідке харчування».

«Школа харчового перевантаження» також складається з одинадцяти денного курсу природних методів оздоровлення та навчання методики голодування. Навчання складається з методики одноденного, три або семи денного голодування та направлено на зниження маси тіла, зміцнення серцево-судинного ризику, зменшення запальних процесів

та алергічних проявів. У програмі «Школа харчового перезавантаження» лікування та харчування проходить в залежно від обраного варіанта голодування.

Програма відновлення фізичної тренуваності складається з ранкової зарядки, кардіотренування, заняття на тренажерах, гімнастика для оздоровлення хребта, прогулянки в горах.

До курсу природних методів оздоровлення включається щоденний масаж, щоденне відвідування гідрокомплексу (басейна, джакузі з гідромасажем і сауни), фітотерапія, гідротерапія, теплолікування, глинолікування).

Підземну воду джерела с. Черешенька (розсіл) застосовують у вигляді розведення іншою підземною водою (зменшуючи загальну мінералізацію у 3-5 разів) зовнішньо. Окрім домінуючих хлоридів та натрію в воді присутні бор, йод та бром у концентраціях, які перевищують бальнеологічну норму. Ванни з цією водою регулюють вплив на функціональний стан центральної нервової системи. Іони хлору та натрію проникають через шкіру та створюють « соляний плащ», який довго зберігається після ванн і подразнює шкіряні рецептори. Також розведений розсіл можна використовувати для лікування астеноневротичних станів, нейроциркуляторних дистоній. Хлоридно-натрієві води при курсовому лікуванні чинять стимулюючу дію на хворих з пониженим артеріальним тиском. Ванни з цією водою підвищують активність ендокринного апарату, покращується трофіка тканини. Позитивний ефект від прийому ропних ванн це в першу чергу поліпшення координації тіла і рухів (пов'язаних з викривленням хребта), прискорення обміну речовин, зняття напруги в м'язах (при м'язовій дистонії), швидкому відновленні тканин і загоєні рубців. Крім механічного впливу на шкіру процедури у воді з ропою надають позитивний ефект і внутрішні органи. Відбувається відтік крові та лімфи до серця від периферії, покращуючи його роботу. До того у вод відсутній вплив гравітації на хребет, знімається навантаження та напруга з усього тіла.

Окрім ванн розсіл та його розведення використовують в лікувальному басейні, де поєднуються зовнішні процедури з кінезіотерапією, яку показано при захворюваннях опорно-рухового апарату, зокрема, травматичній хворобі спинного мозку для лікування та реабілітації. Відвідувати басейн з соляною ропою можливе як за призначенням лікаря так і за власним бажанням. Басейн наповнений лікувальною ропою підігрітою до температури 32-33°C. До складу ропи входять корисні мікроелементи, гормони і ферменти що активізують діяльність клітин, оздоровлюють органи і тканини людини. Пари які виділяються з тепло басейну так само корисні, як і сама ропа. Дихати такими парами рекомендують не тільки при захворюваннях дихальних шляхів, а і для здорової людини з метою профілактики.

Показання для прийому різних ванн з ропою при порушеннях периферичної та центральної нервової системи, патології опорно-рухового апарату також при захворюваннях серцево-судинної системи, шкіряних захворюваннях, трофічних варикозах.

Крім механічного впливу на шкіру, процедури у воді з ропою надають позитивний ефект і внутрішнім органам.

Розклад дня для пацієнтів оздоровчого комплексу включає ранкові прогулянки, оздоровчі процедури, гімнастику для хребта та медичні лекції у першій половині дня.

Друга половина дня (після обіду) складається з оздоровчих процедур, процедур для покращення зору, самостійних прогулянок, кулінарного класу та медичних лекцій.

По закінченню курсу оздоровлення кожний клієнт отримує індивідуальні лікарські рекомендації для продовження оздоровлення вдома.

Водолікування – метод застосування цілющих властивостей води для підтримки організму відмінній формі. У даний час водолікування використовується з лікувальною, профілактичною метою та у цілях медичної реабілітації. Головним чинником цього методу є температурний, механічний, фізико-хімічний та психотерапевтичний вплив на людину. Водолікування представлене гідротерапією з використанням прісної води у чистому вигляді з додаванням різних речовин (ефірні масла, сухі водорості, солі, привозні лікувальні грязі, лікарські препарати) і бальнеотерапією з використанням природних мінеральних вод.

Бальнеотерапія охоплює методи профілактики та лікування порушень функцій організму а також відновлення вже порушених функцій за допомогою використання природних та штучно виготовлених мінеральних вод. Також для профілактики та лікування різних захворювань з метою медичної реабілітації. До основних методів бальнеотерапії належать: інгаляції, зрошення та промивання, застосування мінеральної води для внутрішньо полосних процедур, купання в басейнах та лікувальних ванн с застосування мінеральних вод.

Природні мінеральні води чинять лікувальну дію на організм людини, що зумовлено підвищеним вмістом корисних біологічно активних компонентів, їх іонним чи газовим складом, або загальним іонно-сольовим складом води. До переваг застосування природних мінеральних вод відносять: практичну відсутність протипоказань, алергічних реакцій; можливість тривалого застосування, у тому числі, в амбулаторних умовах з використанням фасованих мінеральних вод.

Залежно від біологічної дії, мінералізації, наявності специфічних (біологічно активних) компонентів, бальнеологічного застосування, природні мінеральні води поділяються на столові, лікувально-столові, лікувальні. Основними бальнеологічними показниками мінеральної води є: загальна мінералізація. При зовнішньому застосуванні мінеральної води здійснюють на шкірні рецептори тепловий, хімічний, радіаційний та інші ефекти, впливають на терморегуляційні процеси організму, підвищуючи або знижуючи теплообмін і рівень окисно – відновних процесів [2].

Найбільш популярними видами ванн в бальнеотерапії є газові (вуглекислі, сірководневі, азотні) сольові мінеральні (хлоридні ванни – натрієві, йодо-бромні), скипідарні, ароматні, радонові. Проведення даних процедур (переважно із застосуванням природних мінеральних вод) проводиться у спеціальній медичній установі.

Бальнеологічне відділення це лікування яке базується на прийомі особливих мінеральних вод, що володіють терапевтичним впливом на людський організм.

У Чернівецькій області є можливості для розвитку санітарно-курортного та реабілітаційного лікування. Реабілітація у воєнний період – це пріоритет. У цьому є потреба як для військових, так і для цивільних з початком

повномасштабного вторгнення, ця потреба загострилась (необхідність реабілітації військових), тому у серпні 2024 року при Чернівецькому обласному медичному діагностично-реабілітаційному центрі ОКНП відкрили бальнеологічне відділення, яке надає послуги як військовим так і цивільним. Цей об'єкт називають «санаторієм» у місті, адже всі процедури та лікувальні ванни можна приймати у межах міста не виїжджати на курорт.

На базі цього відділення проходять реабілітацію та відновлювальне лікування, хворі з патологію опорно-рухового апарату, реабілітації після травм та оперативного втручання(заміна суглобів) У центрі працює команда з різних фахівців, які розробляють для пацієнтів індивідуальний план реабілітації та лікування враховуючи діагноз, та хімічний, температурний та механічний характер води. Лікарі розробляють індивідуальну програму реабілітації – комплекс оптимальних видів , форм, обсягів, термінів реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму.

Після кваліфікованої консультації фахівців пацієнту окрім бальнеологічних послуг, також пропонують всі види фізіотерапевтичного лікування, ударно – хвильову терапію, пресотерапія, озокеритна – аплікаційну терапію.

Для лікувальних процедур воду привозять спеціальним транспортом з Брусницького родовища (що за складом нагадує «Миргородську» – хлоридно-натрієву та «Єсентуки - 4» - гідрокарбонатно – хлоридно-натрієву, та сірково – мінеральну воду типу «Мацеста». Брусницька вода – лікувально-столова, гідрокарбонатно – хлоридно натрієва, мало мінералізована, слабо лужна вода з природним вмістом йоду, що корисно для населення нашої області, оскільки ми проживаємо у зоні з не достатком йоду.

Також для лікувальних процедур використовують «Герцаєвську джерельну», яку привозять з села Хряцька. «Герцаївська джерельна» вода відноситься до лікувально-столових(мало мінералізована гідрокарбонатна хлоридно-натрієва без специфічних компонентів та властивостей). За рахунок переважаючих хлоридів мінеральна вода активує процеси метаболізму в організмі людини, підвищує синтез панкреатичної амілази, посилює перистальтику шлунково-кишкового тракту, підтримує водно-сольовий баланс організму і нормалізує рН крові.

Вплив на організм людини різних хімічних інгредієнтів, для кожного типу мінеральних вод є специфічною. Ефективність бальнеолікування залежить від кваліфікації лікаря, правильності побудови плану лікування, особливостей та стадій хвороби, реактивності організму пацієнта [2].

Крім водних процедур відкрили бювет з мінеральними водами. Мінеральні води з підвищеним вмістом біологічно активних мінеральних складників, що можуть мати специфічні фізико-хімічні властивості, що визначають вплив мінеральних вод на організм людини. У складі мінеральних вод наявні речовини, які також присутні і в організмі людини. Лікувальний вплив мінеральної води полягає у відновленні рівноваги цих речовин в людському організмі.

Для внутрішнього застосування використовуються слабо мінералізовані мінеральні води (до 1 г/л) з наявністю біологічно активних компонентів та сполук в концентраціях, не нижчих від бальнеологічних норм, прийнятих для мінеральних вод, мало мінералізовані (1-5 г/л) та середньо-мінералізовані мінеральні води (5-10 г/л) [3].

Висновки. Чернівецька область має досить високий рекреаційно-лікувальний потенціал з широким використанням природно лікувальних можливостей. Родовища мінеральних вод, що знаходяться на території області позитивно впливають на динаміку розвитку оздоровчо-рекреаційної інфраструктури.

Література.

1. Закон України про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні. Абзац дванадцятий статті 1 виключено на підставі Закону № 1053-IX від 03.12.2020 - вводить в дію з 30.06.2021
2. Кравець О.М., Рябев А.А. Курортологія підручник - Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2017. 60 с.- ISBN 978-966-695-421-6
3. Чернівецька область: природні лікувальні ресурси та рекреаційний потенціал розвитку [колективна монографія]. – Одеса: ДУ «Укр. НДІ МР та К МОЗ України», 2022. – 106 с. ISBN 978-617-637-221-9
4. <https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/sanatoriy-u-misti-v-chernivcyah-vidkrili-balneologichne-viddilennya-dlya-reabilitaciyi-102608>.

Reference.

1. Zakon Ukrainy pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini. 2020. Abzats dvanadtsiatyi statti 1 vykliucheno na pidstavi Zakonu № 1053-IX vid 03.12.2020 - vvodytsia v diiu z 30.06.2021.
2. Kravets O.M., Riabiev A.A. 2017. Kurortolohiia pidruchnyk. Kharkiv. KhNUMH im. O.M. Beketova. 60 p. ISBN 978-966-695-421-6
3. Chernivetska oblast: pryrodni likuvalni resursy ta rekreatsiinyi potentsial rozvytku [kolektyvna monohrafiia]. 2022. Odesa: DU «Ukr. NDI MR ta K MOZ Ukrainy». 106 p. ISBN 978-617-637-221-9
4. <https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/sanatoriy-u-misti-v-chernivcyah-vidkrili-balneologichne-viddilennya-dlya-reabilitaciyi-102608>.